

## ABSTRAK

### **Peningkatan Kecepatan Reaksi Pemain Sepakbola Melalui Metode Latihan *Hollow sprint***

**Pembimbing : 1. Drs.Entang Hermanu**

**Fachmy Noor\*  
2016**

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai metode latihan *hollow sprint* di lingkungan ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas. Pelatihan *hollow sprint* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi cabang olahraga sepakbola. Para Pelatih di Indonesia, masih banyak yang tidak mengetahui metode latihan *hollow sprint* dan memberikan materi latihan yang kurang bervariasi untuk meningkatkan kecepatan reaksi. Penelitian ini mengenai "Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pemain Dalam Cabang Olahraga Sepakbola". Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepakbola SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung, yang berjumlah 14 orang, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 14 orang atlet sepakbola, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Test Nelson Foot Reaction* dengan alat *whole body reaction time type II visual*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dilakukan menggunakan regresi linier. Sedangkan untuk mengetahui persentase peningkatan hasil latihan sampel menggunakan uji t pada hasil tersebut dengan hasil post-test menunjukkan nilai t hitung 16,155 dengan t tabel 2,179 dan p value (Sig) sebesar  $0,00 < 0,05$ . Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi dalam pelatihan *hollow sprint*. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina sepakbola dan para pembaca agar memberikan pelatihan *hollow sprint* dalam rangka meningkatkan kecepatan reaksi pada pemain sepakbola dalam pelaksanaan program latihannya.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2012

## ABSTRACT

Increase in reaction speed Football players sprint Hollow Through Training Methods

**Mentor : 1. Drs.Entang Hermanu**

**Fachmy Noor\*  
2016**

The problems that the authors propose in this study the training methods hollow sprint in extracurricular environments High School football. Hollow sprint training can give effect to an increase in reaction speed sport of football. Coaches in Indonesia, there are still many who do not know the hollow sprint training methods and provide training materials were less varied to increase the speed of the reaction. This study on the "Effect of Exercise Method Holow Sprint Toward Improved Reaction Speed Sport Football Players In The Branches". The method used is an experimental method. The population in this study is the high school football athletes Laboratorium Percontohan UPI Bandung, which amounted to 14 people, and samples used in this study consists of 14 footballers, sampeles retrieval techniques in this study using total sampling. The research instrument used was Nelson Foot Reaction Test by means of whole body reaction time visual type II. Based on the results of data analysis and processing, the calculation and significance test yield improvement exercises are performed using linear regression. As for knowing the percentage yield improvement exercise on a sample t test results together with the results of post-test showed t value with a t table 16.155 2.179 and p value (Sig) of 0.00 <0.05. So the conclusion from this study is that there is a significant influence on the increase in reaction speed sprint training hollow. It is suggested to coaches, teachers, football coaches and readers to provide hollow sprint training in order to increase the speed of the reaction at soccer player in the implementation of the training program.

\*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education in 2012